PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JUAN CARLOS MENA OBREGON**
3. FECHA:	2021-05-10	4. HORA:	Lunes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1 ,2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.

PSICOSOCIAL :
Reconozco que el temor y la rabia pueden afectar la participación y la armonía en la clase

LUDICA :
Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas

TEMA :
COORDINACION GENERAL

SUBTEMAS :
ACONDICIONAMIENTO FISICO

IMPLEMENTACION :
3 PARES DE MEDIAS . HIDRATACION TOALLA PELOTA DE TENIS O BALON .

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
LLAMADO A LISTA . CALENTAMIENTO : JUEGO DE HABILIADES Y DESTREZAS CON LOS ELEMENTOS (BOLA DE MEDIAS .Y PELOTA) LANZAR, ATRAPAR .

TIEMPO
20min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
UTILIZO LAS MEDIAS PARA REALIZAR UN CUADRADO Y REALIZAREMOS EJERCICIOS DE CORDINACION , LATERALIDAD, .LUEGO COLOCAREMOS LAS MEDIAS EN FORMA DE ESCALERA PAR SEGUIR REALIZANDO DIFERENTES EJERCICIOS DE COORDINACION EN EL CUAL ESTAREMOS TRABAJANDO TAMBIEN LA PARTE DE ACONDICIONAMIENTO FISICO. (CARDIO Y FUERZA)

TIEMPO
80min

RETO :
ACTIVIDADES
SE LES REVISARA EL RETO DE LA SEMANA PASADA . LUEGO SE LES COLOCARA OTRO RETO YA CON DOS BOLAS DE MEDIAS . LANZAR Y RECIBIR EN FORMA CICLICA .SIN DEJAR CAERLAS.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
ESTIRAMIENTO . TREN SUPERIOR E INFERIOR , HIDRATACION PERMANENTE ANTES , DURANTE Y DESPUES DE LA ACTIVIDAD FISICA

TIEMPO
10min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JUAN CARLOS MENA OBREGON	
2. Fecha:	2021-05-10	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1234894945	RODRIGO ANDRES USECHA	Asistio
1028896675	IAN SEBASTIAN ESTUPIÑAN	Asistio
N37664550961	KENNY DANIEL MARTÍNEZ	Asistio
1016603128	JUAN SEBASTIAN CAJAMARCA	Asistio
1027294489	GABRIEL MATÍAS POVEDA	Asistio
928477540420140	CARLOS ALEJANDRO MEDINA	Asistio
1028894432	ALEX ESTEBAN MEDELLIN	Asistio
1016913524	JUAN DIEGO ARANDA	Asistio
1016961249	JOSHUAR ANDRES PALACIOS	Asistio
1016961440	YOSED MATIAS RODRIGUEZ	Asistio
1016730294	SAMUEL FRANCO	Asistio
1019108592	DYLAN CAMILO FRANKI	Asistio
1141130280	JUAN JOSE LLANOS	Asistio
112019227661	ALESSANDRO SIFONTES	Asistio
1014264695	CARLOS ANDRES AMARANTO	Asistio
1016729198	DILAN ANDRES CETINA	Asistio